

Κοτόσουπα



Μερίδες: 4

Υλικά:

- 100 γ φιλέτο κοτόπουλο στήθος, σε μικρά κομμάτια
- 2 κ.γ. κύβο λαχανικών
- 5 φ νερό
- 2/3 φ σέλινο, σε φέτες
- 1/2 φ καρότο, σε φέτες
- 1/4 φ ψιλοκομμένο κρεμμύδι
- 1 κ.σ αποξηραμένο μαϊντανό
- 1/2 φ κατεψυγμένα μπιζέλια
- 1 φ ωμό μακαρόνι σε σχήμα κοχυλιών

Εκτέλεση:

- Σε μια μέτρια κατσαρόλα ενώστε το κοτόπουλο με το κύβο τον οποίο διαλύσατε στο νερό, το σέλινο, το κρεμμύδι και τον μαϊντανό.
- Σιγοβράστε σκεπασμένο μέχρι να μαλακώσουν τα λαχανικά.
- Προσθέστε το μπιζέλι και τα μακαρόνια και ψήστε για ακόμη 15 λεπτά περίπου.

Ανά μερίδα:

- Θερμίδες: 142
- Πρωτεΐνη: 15 γρ.
- Υδατάνθρακες: 18 γρ.
- Λίπη: 1 γρ.

Αυτή η σούπα θα σας θυμίσει την πατροπαράδοτη συνταγή της γιαγιάς, χωρίς όμως να υποστείτε το χάσιμο χρόνου!